# Почему возвращение к спорту так важно для человечества?

*Спорт – одна из главных и неотъемлемых частей жизни практически любого человека. Именно спорт помогает поддерживать в тонусе иммунитет, организм и здоровье в целом. Кроме того, он также способен поднять настроение, повысить уверенность в себе и дать много сил, причем не только физических, но и интеллектуальных.*

*Когда исчезает что-то близкое, мы понимаем, что мир изменился. Мы всеми силами пытаемся вернуть все назад ,но увы…….*

*Пандемия коронавируса в большей или меньшей степени отразилась на всех сферах человеческой жизни. Не стал исключением и спорт. Оказавшиеся в вынужденной изоляции спортсмены по-разному проводили внезапно освободившееся время. Однако многие спортсмены демонстрировали силу своего характера, пусть и не на стадионах, а в условиях карантинных мер, введённых сразу в нескольких государствах. В это непростое для всей планеты время они старались не унывать и подбадривать своих болельщиков собственным примером. Спорт - выход из проблем.*

*Он играет совершенно разные роли - это развлечение и эмоции, счастье и разочарование. Это способ понять, кто мы есть на самом деле. Спортивная драма может заставить нас чувствовать себя лучше или хуже, но в обоих случаях благодаря ему мы можем забыть о вещах, которые часто находятся вне нашего контроля.*

*Однако с последними событиями, связанных с пандемией, проведение полноценных тренировок стало очень непростой задачей. Спортзалы и фитнес - клубы закрылись, а уличные площадки посещать, мягко говоря, не рекомендовались. Тем не менее не стоит разочаровываться в спорте и бросать занятия. На помощь пришли домашние тренировки, хотя они не могут полноценно заменить поход в спортзал.*

*Однако и они способны укреплять иммунитет. А вот бездействие несет серьезный риск для здоровья, особенно для пожилых людей, лишенных на данном этапе своей обыденности: совершать прогулки на свежем воздухе, навещать своих близких, ходить в гости …………*

*Каждый должен знать, что даже легкая нагрузка поможет держать себя в форме .Как оказалось, активнее всего в самоизоляции занимались спортом люди в возрасте от 35 до 45 лет. На втором месте — молодежь от 25 до 35 лет , на третьем — люди старше 45 лет . Меньше всего - подростки до 18 лет.*

*Я уверена что рано или поздно жизнь наладится, и спорт вернётся с экранов телевизоров, ноутбуков, на трибуны стадионов. К сожалению не все еще понимают, что спорт имеет огромное значение в нашей жизни. Человек, сидящий на стадионе, испытывает важное чувство, что он является частью большого сообщества или просто общества.  В эти сложные дни я продолжала разъяснять своим учащимся, насколько важны занятия физической культурой и спортом, для укрепления молодого организма.*

В завершении хочу вспомнить простую истину: «Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения». Будьте здоровы !